

~~МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ~~

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Кислова Наталья Николаевна

Должность: Проректор по УМР и качеству образования

Дата подписания: 31.08.2026 18:45:35

Уникальный программный ключ:

52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

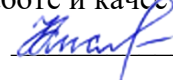
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

Утверждаю

Проректор по учебно-методической  
работе и качеству образования



Н.Н. Кислова

Лапина Наталья Михайловна  
Марьина Наталья Владиславовна  
Засыпкина Юлия Валерьевна  
Парамонова Оксана Борисовна  
Солонович Валентина Аркадьевна

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения промежуточной аттестации по дисциплине  
«Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО»

Направление подготовки:

44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование

Направленность (профиль): «Логопедия»

Квалификация выпускника

Бакалавр

Рассмотрено

Протокол №11 от 23.06.2026 г.

Заседания кафедры физического воспитания и  
спорта

Одобрено

Начальник Управления образовательных  
программ



Н.А. Доманина

## Пояснительная записка

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) для промежуточной аттестации по дисциплине «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО» разработан в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 123, основной профессиональной образовательной программой «Логопедия», с учетом требований профессионального стандарта «01.014 «Педагог-дефектолог» утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 13 марта 2023 г. № 136н (Зарегистрировано в Минюсте России 14.04.2023 N 73027).

Цель ФОС для промежуточной аттестации – установление уровня сформированности компетенции: УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи ФОС для промежуточной аттестации - контроль качества и уровня достижения результатов обучения по формируемым в соответствии с учебным планом компетенциям:

УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

Знает влияние оздоровительных средств физического воспитания в укреплении здоровья и организацию спортивно-массовых мероприятий для пропаганды здорового образа жизни.

Умеет применять средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры.

Требование к процедуре оценки:

Помещение: спортивный зал

Оборудование: ноутбук, спортивное оборудование для приема нормативов ГТО

Инструменты: линейка, секундомер, рулетка

Расходные материалы: нет

Доступ к дополнительным справочным материалам: <https://gto.ru/#gto-method>

Нормы времени: 45 минут

Проверяемая компетенция (из ОПОП ВО):

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

Проверяемый результат обучения:

Знает влияние оздоровительных средств физического воспитания в укреплении здоровья и организацию спортивно-массовых мероприятий для пропаганды здорового образа жизни.

Тип (форма) задания: тест

Оценочный лист к типовому заданию выполнение нормативов на соответствие знаку ГТО

## Седьмая ступень (возрастная группа от 18 до 19 лет)

Таблица 1

| Участники тестирования                                                                                                               | юноши  |         |        | девушки |         |        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|--------|---------|---------|--------|
| Уровень сложности                                                                                                                    | бронза | серебро | золото | бронза  | серебро | золото |
| Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса ГТО | 5      | 5       | 6      | 5       | 5       | 6      |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО                                | 5      | 5       | 6      | 5       | 5       | 6      |

Проверяемая компетенция (из ОПОП ВО):

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

Проверяемый результат обучения:

Умеет применять средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Тип (форма) задания: тест

Оценочный лист к типовому заданию выполнение нормативов по выбору обучающегося на соответствие знаку ГТО

## Нормативы ГТО седьмая ступень

Таблица 2

| № | нормативы |
|---|-----------|
|---|-----------|

|                                | Наименование<br>испытания<br>(тесты)                                                                                                         | юноши             |         |        | девушки |         |        | Физические<br>качества,<br>прикладные<br>навыки и<br>умения |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------|--------|---------|---------|--------|-------------------------------------------------------------|
|                                |                                                                                                                                              | уровень сложности |         |        |         |         |        |                                                             |
|                                |                                                                                                                                              | бронза            | серебро | золото | бронза  | серебро | золото |                                                             |
| Обязательные испытания (тесты) |                                                                                                                                              |                   |         |        |         |         |        |                                                             |
| 1                              | Бег на 60 м, с                                                                                                                               | 8,9               | 8,4     | 7,9    | 10,7    | 9,9     | 9,2    | Скоростные<br>качества                                      |
|                                | Бег на 100 м, с                                                                                                                              | 14,8              | 14,1    | 13,2   | 17,9    | 16,9    | 15,8   |                                                             |
| 2                              | Бег на 2000 м (мин, с)                                                                                                                       | -                 | -       | -      | 12:20   | 11:05   | 9:40   | Выносливость                                                |
|                                | Бег на 3000 м (мин, с)                                                                                                                       | 15:20             | 14:10   | 12:20  | -       | -       | -      |                                                             |
|                                | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)                                                                                                                | -                 | -       | -      | 20:30   | 18:40   | 16:40  |                                                             |
|                                | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)                                                                                                                | 28:00             | 25:40   | 23:30  | -       | -       | -      |                                                             |
|                                | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)                                                                                       | -                 | -       | -      | 19:20   | 17:40   | 16:10  |                                                             |
|                                | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)                                                                                       | 27:00             | 25:00   | 23:00  | -       | -       | -      |                                                             |
|                                | Кросс на 10 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)                                                                                      | 54:00             | 50:00   | 46:00  | -       | -       | -      |                                                             |
| 3                              | Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине (количество раз)                                                                            | 8                 | 12      | 15     | -       | -       | -      | Сила                                                        |
|                                | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)                                                                       | -                 | -       | -      | 10      | 14      | 20     |                                                             |
|                                | Рывок гири 16 кг (количество раз)                                                                                                            | 14                | 19      | 35     | -       | -       | -      |                                                             |
|                                | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                                                                              | 25                | 32      | 43     | 8       | 12      | 17     |                                                             |
| 4                              | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)                                                             | +6                | +8      | +13    | +7      | +9      | +16    | Гибкость                                                    |
| Испытания (тесты) по выбору    |                                                                                                                                              |                   |         |        |         |         |        |                                                             |
| 5                              | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                                                             | 192               | 213     | 233    | 157     | 173     | 188    | Скоростно-силовые<br>возможности                            |
|                                | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)                                                                     | 34                | 41      | 51     | 31      | 37      | 45     |                                                             |
| 6                              | Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)                                                                                                 | -                 | -       | -      | 13      | 16      | 20     | Прикладные<br>навыки                                        |
|                                | весом 700 г (м)                                                                                                                              | 27                | 29      | 36     | -       | -       | -      |                                                             |
|                                | Плавание на 50 м (мин, с)                                                                                                                    | 1:17              | 1:03    | 0:49   | 1:30    | 1:16    | 1:00   |                                                             |
|                                | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15                | 20      | 25     | 15      | 20      | 25     |                                                             |
|                                | или из пневматической винтовки с                                                                                                             | 18                | 25      | 30     | 18      | 25      | 30     |                                                             |

|                                                                                                    |       |       |       |       |       |       |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|
| диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»                                                  |       |       |       |       |       |       |  |
| Самозащита без оружия (очки)                                                                       | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |  |
| Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков) | 3     | 5     | 7     | 3     | 5     | 7     |  |

Проверяемая компетенция (из ОПОП ВО):

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

Проверяемый результат обучения:

Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры.

Тип (форма) задания: тест

Оценочный лист к типовому заданию выполнение нормативов по выбору обучающегося на соответствие знаку ГТО

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности

Таблица 3

| № | Виды двигательной активности                                                                                                                     | Время и количество занятий | Сумма недельной двигательной активности (мин) |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------|
| 1 | Утренняя гимнастика                                                                                                                              | 30 мин 6 дней в неделю     | 180                                           |
| 2 | Образовательная деятельность по предмету                                                                                                         | 90 мин 2 дня в неделю      | 180                                           |
| 3 | Физкультминутки и динамические паузы                                                                                                             | 5 мин 5 дней в неделю      | 40                                            |
| 4 | Игровая и соревновательная деятельность                                                                                                          | 10 мин 5 дней в неделю     | 50                                            |
| 5 | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях | 60 мин 2 занятия в неделю  | 120                                           |
| 6 | Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: Участие в физкультурных мероприятиях                    | Выходные дни по 90 мин     | 180                                           |

Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации: тестирование проводится в полном соответствии с правилами приема нормативов ГТО в соответствующей спортивной одежде и обуви с соблюдением техники безопасности и при наличии медицинского допуска.

Проверяемая компетенция (из ОПОП ВО):

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

Проверяемый результат обучения:

Знает влияние оздоровительных средств физического воспитания в укреплении здоровья и организацию спортивно-массовых мероприятий для пропаганды здорового образа жизни.

Тип (форма) задания: тест

Оценочный лист к типовому заданию выполнение нормативов на соответствие знаку ГТО

Восьмая ступень (возрастная группа от 20 до 24 лет)

Таблица 4

| Участники тестирования                                                                                                               | юноши  |         |        | девушки |         |        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|--------|---------|---------|--------|
| Уровень сложности                                                                                                                    | бронза | серебро | золото | бронза  | серебро | золото |
| Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса ГТО | 5      | 5       | 6      | 5       | 5       | 6      |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО                                | 5      | 5       | 6      | 5       | 5       | 6      |

Проверяемая компетенция (из ОПОП ВО):

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

Проверяемый результат обучения:

Умеет применять средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Тип (форма) задания: тест

Оценочный лист к типовому заданию выполнение нормативов по выбору обучающегося на соответствие знаку ГТО

Нормативы ГТО восьмая ступень

Таблица 5

| №                              | Наименование<br>испытания<br>(тесты)                                             | нормативы         |         |        |         |         |        | Физические<br>качества,<br>прикладные<br>навыки и<br>умения |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------|--------|---------|---------|--------|-------------------------------------------------------------|
|                                |                                                                                  | юноши             |         |        | девушки |         |        |                                                             |
|                                |                                                                                  | уровень сложности |         |        |         |         |        |                                                             |
|                                |                                                                                  | бронза            | серебро | золото | бронза  | серебро | золото |                                                             |
| Обязательные испытания (тесты) |                                                                                  |                   |         |        |         |         |        |                                                             |
| 1                              | Бег на 60 м, (с)                                                                 | 9,1               | 8,5     | 8,0    | 11,1    | 10,3    | 9,5    | Скоростные<br>качества                                      |
|                                | Бег на 100 м, (с)                                                                | 15,8              | 14,4    | 13,9   | 18,1    | 17,1    | 16,2   |                                                             |
| 2                              | Бег на 1000 м (мин, с)                                                           | -                 | -       | -      | 4:35    | 4:15    | 4:00   | Выносливость                                                |
|                                | Бег на 2000 м (мин, с)                                                           | -                 | -       | -      | 13:25   | 12:15   | 10:40  |                                                             |
|                                | Бег на 3000 м (мин, с)                                                           | 14:50             | 13:20   | 12:00  | -       | -       | -      |                                                             |
|                                | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)                                                    | 9,1               | 8,5     | 8,0    | 11,1    | 10,3    | 9,5    |                                                             |
|                                | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)                                                    | 15,8              | 14,4    | 13,9   | 18,1    | 17,1    | 16,2   |                                                             |
|                                | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)                           | 9,1               | 8,5     | 8,0    | 11,1    | 10,3    | 9,5    |                                                             |
|                                | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)                           | 15,8              | 14,4    | 13,9   | 18,1    | 17,1    | 16,2   |                                                             |
| 3                              | Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине (количество раз)                | 9                 | 13      | 16     | -       | -       | -      | Сила                                                        |
|                                | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)           | -                 | -       | -      | 9       | 13      | 19     |                                                             |
|                                | Рывок гири 16 кг (количество раз)                                                | 27                | 33      | 45     | 9       | 13      | 18     |                                                             |
|                                | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                  | 20                | 26      | 44     | -       | -       | -      |                                                             |
| 4                              | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +6                | +8      | +13    | +8      | +11     | +16    | Гибкость                                                    |
| Испытания (тесты) по выбору    |                                                                                  |                   |         |        |         |         |        |                                                             |
| 5                              | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                 | 207               | 228     | 244    | 167     | 183     | 198    | Скоростно-силовые возможности                               |
|                                | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)         | 32                | 38      | 50     | 31      | 36      | 45     |                                                             |
| 6                              | Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)                                     | -                 | -       | -      | 13      | 18      | 22     | Прикладные навыки                                           |
|                                | весом 700 г (м)                                                                  | 32                | 36      | 38     | -       | -       | -      |                                                             |

|                                                                                                                                              |       |       |       |       |       |       |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|
| Плавание на 50 м (мин, с)                                                                                                                    | 1:15  | 0:58  | 0:48  | 1:28  | 1:13  | 0:58  |  |
| Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15    | 20    | 25    | 15    | 20    | 25    |  |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»                                                           | 18    | 25    | 30    | 18    | 25    | 30    |  |
| Самозащита без оружия (очки)                                                                                                                 | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |  |
| Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)                                           | 3     | 5     | 7     | 3     | 5     | 7     |  |

Проверяемая компетенция (из ОПОП ВО):

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

Проверяемый результат обучения:

Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры.

Тип (форма) задания: тест

Оценочный лист к типовому заданию выполнение нормативов по выбору обучающегося на соответствие знаку ГТО

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности

Таблица 6

| № | Виды двигательной активности                                                                                                                                                                                              | Время и количество занятий | Сумма недельной двигательной активности (мин) |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------|
| 1 | Утренняя гимнастика                                                                                                                                                                                                       | 30 мин 6 дней в неделю     | 180                                           |
| 2 | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура» либо занятия в трудовом коллективе                                                                                                       | 90 мин 2 дня в неделю      | 180                                           |
| 3 | В процессе учебного (рабочего) дня: физкультминутки и динамические паузы                                                                                                                                                  | 10 мин 5 дней в неделю     | 125                                           |
| 4 | Производственная гимнастика                                                                                                                                                                                               | 15 мин 5 раз в неделю      |                                               |
| 5 | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях | 60 мин 2 занятия в неделю  | 120                                           |
| 6 | Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях                                                                                             | Выходные дни по 90 мин     | 180                                           |

Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации: тестирование проводится в полном соответствии с правилами приема нормативов ГТО в соответствующей спортивной одежде и обуви с соблюдением техники безопасности и при наличии медицинского допуска.